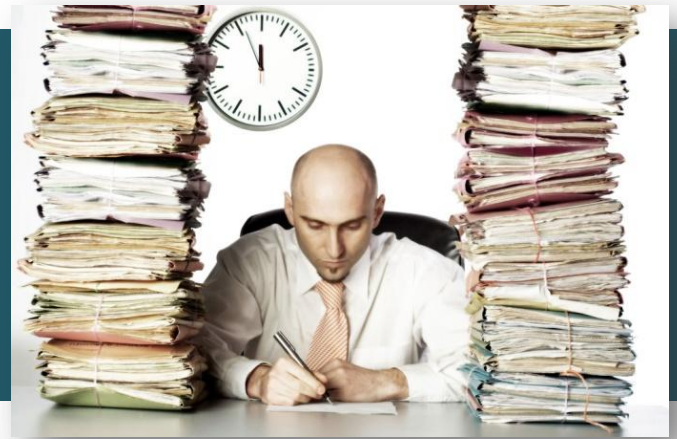


Tudo ao mesmo tempo agora

Pesquisas feitas por várias instituições apontam que a população brasileira está, em sua maioria, estressada. E o motivo mais apontado é a ocupação profissional.



O ambiente competitivo, as pressões por resultados, horas demais no trabalho, falta de tempo para família e remuneração nem sempre condizente criaram uma situação de desgaste intenso para os profissionais. O resultado mais visível são ansiedade e irritabilidade, mas podem chegar até mesmo ao coração.

Trata-se de uma espécie de epidemia que tomou o ambiente de negócios e passou a fazer parte das preocupações cotidianas de executivos e empresários. Uma pesquisa feita pela Med-Rio, uma das maiores clínicas de check-up do país, mostra a dimensão do problema no Brasil. Nos últimos anos, a Med-Rio examinou 25.000 executivos de todo o país, com idade entre 30 e 75 anos. Os resultados são alarmantes. Cerca de 70% deles sofrem de altos níveis de estresse – um quadro agravado por problemas comportamentais. A pesquisa mostra que 80% dos profissionais avaliados têm alimentação desequilibrada, 65% são sedentários, 60% estão acima do peso ideal, 50% consomem bebidas alcoólicas regularmente e 40% fumam. É gente que vive no limite e pode cruzar a linha que separa a saúde da doença a qualquer momento.

Para um Diretor financeiro do BNDES, responsável por negociações complicadíssimas, nas quais um erro pode significar alguns milhões de dólares de prejuízo e manchas na reputação difíceis de ser removidas, suportar essa enorme carga de tensão quase faz parte do perfil do executivo ideal. O problema é que o corpo – uma máquina limitada e falível – nem sempre responde da forma esperada. Foi o que aconteceu com ele.

Em setembro do ano passado, ele esteve no comando do processo de reestruturação da dívida da AES, empresa americana de energia que controla a Eletropaulo. Foi uma negociação que levou meses, envolveu US\$ 1,2 bilhão e acabou por exaurir seu organismo. Num domingo daquele mesmo mês, em seu apartamento no Rio de Janeiro, começou a sentir fortes dores no peito. Pressentindo o pior, tomou um comprimido de Isordil, medicamento indicado para dilatar os vasos coronarianos, e pediu a alguém para chamar uma ambulância. Foi levado para o hospital com um quadro típico de enfarte. A causa era a que se supõe - estresse.

O estresse está para o executivo assim como a dor está para o atleta profissional. Dentro de certos parâmetros, a convivência com ele é quase obrigatória. O sinal vermelho se acende – de forma normalmente dramática – quando esses limites são ultrapassados. Os resultados se manifestam em níveis de gravidade variados. Podem ir de um patamar mais baixo, como obesidade e lesões de pele, a graus mais altos, como depressão, perda do desejo sexual, derrame e enfarte. Uma pesquisa recente feita pelo Hospital Albert Einstein, de São Paulo, com 2.064 executivos revelou que 22% deles tinham risco vascular médio ou alto. Em outras palavras: se nada for feito, é enorme a probabilidade de esses profissionais ainda jovens sofrerem um derrame ou um enfarte nos próximos dez anos. Os casos críticos são mais comuns do que se imagina.

A elevação dos níveis de estresse é diretamente proporcional ao grau de superação exigido pelo mundo dos negócios. Na luta pela sobrevivência, por resultados melhores, por mais participação no mercado, as empresas esperam contar com espécies de super-heróis. Não basta ser competente. É preciso ser o melhor. Não basta ser eficiente. É preciso ser criativo, antecipar mudanças, sugerir inovações, garantir que elas deem certo, bater um número maior de metas com recursos cada vez mais escassos. As viagens de negócios se multiplicam. As férias rareiam. A estabilidade – no trabalho, no mercado, no círculo do sucesso – transformou-se numa quimera.



O desenvolvimento tecnológico – celulares, internet, e-mail – faz com que fiquemos o tempo todo no ar e nos sintamos angustiados quando estamos, por algum motivo, desconectados do mundo lá fora. É necessário fazer várias coisas. Tudo ao mesmo tempo. Uma pesquisa da Organização Internacional do Trabalho (OIT) revela que um executivo é interrompido em sua tarefa, em média, a cada 7 minutos. Nesse ritmo, ao final do expediente, ele terá desviado sua atenção do centro de suas atividades mais de 50 vezes. As 24 horas de um dia passam a ser insuficientes para dar conta do recado. O cenário é angustiante. De um lado, há um mundo que muda numa velocidade sem precedentes. De outro, uma estrutura física que se mantém desde o tempo das cavernas. É como se instalássemos softwares cada vez mais poderosos numa máquina obsoleta.



Individualmente, profissionais de todas as áreas estão sujeitos ao estresse, tudo depende da forma como o organismo de cada um reage às pressões. Mas há algumas indicações relacionando certas atividades ao esgotamento físico. Uma

pesquisa da filial brasileira do International Stress Management Association (Isma), uma organização não governamental, revela que, depois de bombeiros e pilotos de voos comerciais – trabalhadores que lidam com risco de vida, deles próprios ou de terceiros –, o cargo de executivo é a ocupação mais estressante. Os executivos de relações públicas ocupam a terceira posição no ranking e os executivos de grandes empresas vêm em seguida, no quarto lugar. Isso mostra como essa classe profissional é especialmente atingida pelo estresse.

O que ocorre no Brasil, que é o segundo país com níveis altíssimos de estresse, apenas replica o que se constata no resto do mundo. Nos Estados Unidos, uma pesquisa recém-concluída pela Isma com 1.000 executivos revelou que 72% deles sofrem de altos níveis de stress. Uma parte desse total 20% - enquadra-se no patamar devastador do mal, aquele em que o indivíduo somente consegue se recuperar com ajuda médica. Segundo a psicóloga gaúcha Ana Maria Rossi, presidente da Isma no Brasil, casos desse tipo entre executivos aumentaram 39% na última década no país. Não se trata apenas de uma alteração na quantidade de pessoas que enfrentam o problema. Mas também do perfil do estressado. Ele está cada vez mais jovem. Há apenas uma década, de acordo com a Soma, empresa paulista que presta serviços de recursos humanos para companhias como Petrobras, HSBC, Schincariol e Adidas, os executivos começavam a dar os primeiros sinais de stress elevado por volta dos 50 anos. Hoje, esse processo começa muito mais cedo - aos 30.

O fenômeno é consequência, principalmente, de dois fatores. O primeiro é a ascensão de jovens talentos a posições de liderança, o que traz consigo uma enorme carga de responsabilidade. O segundo são os sucessivos enxugamentos de pessoal e a rigidez cada vez maior nas avaliações de desempenho. O resultado é o aumento do volume de trabalho dos profissionais que continuam empregados..

Uma pesquisa da Isma com executivos e gerentes de vários países mostra que a média semanal de horas trabalhadas entre os executivos de empresas privadas e profissionais liberais chega a 52 horas semanais, apesar de a Constituição, no caso brasileiro, limitar a carga horária a 44 horas. No atual cenário dos negócios, trabalhar muito é necessário, mas não suficiente. É preciso dar resultados – e a cada ano que passa eles precisam ser melhores. "Uma das maneiras de aumentar o estresse é multiplicar as avaliações de desempenho", diz o médico Gilberto Ururahy, da Med-Rio. "Isso coloca os profissionais em evidência e faz a pressão subir." São dois os tipos de pressão que se elevam: a arterial e a do ambiente de trabalho.



Um levantamento da OIT indica que, nos Estados Unidos, o problema acarreta perda anual para as companhias de 300 bilhões de dólares – contabilizados sob a forma de faltas frequentes, queda na produtividade, custos médicos e legais e pagamento de seguros.

Veja os resultados da análise de 25.000 exames de executivos realizados no Brasil:
15% sofrem de fadiga; 16% têm gastrite ou úlcera; 19% sofrem de hipertensão arterial; 25% têm altos níveis de colesterol; 26% apresentam algum tipo de doença dermatológica; 40% são fumantes; 50% consomem álcool regularmente; 60% têm excesso de peso; 65% são sedentários; 70% apresentam níveis altos de estresse; 80% têm alimentação desequilibrada.

